



Universidad de
Castilla-La Mancha



Facultad de
Ciencias del Deporte
Toledo

Universidad de Castilla-La Mancha



UNIDAD ACTIVA DE EJERCICIO FÍSICO

Desde la Facultad de Ciencias del Deporte queremos informar de la puesta en marcha de la **Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF)** en el Campus de la Fábrica de Armas, como un servicio de valoración, asesoramiento y supervisión de Actividad y Ejercicio Físico para la Comunidad Universitaria.

La UAEF estará dirigida por uno de nuestros grupos de investigación, el Grupo en Promoción de la Actividad Física para la Salud (PAFS) de la UCLM, un grupo multidisciplinar experto en salud pública y en el diseño de programas de ejercicio físico realizados “a medida”.

El objetivo del servicio es **Promover la práctica de actividad física en la comunidad universitaria** diseñando programas de ejercicio físico individualizados y supervisando su ejecución en las fases iniciales. Para ello los programas tendrán en cuenta la cuantificación de las variables que determinen la adecuada dosis de ejercicio para cada persona, como el tipo de ejercicio, frecuencia, duración, volumen y progresión, según sus objetivos y necesidades.

La UAEF, en principio, va a estar ubicada en una sala situada en la **planta inferior del Pabellón Polideportivo** del Campus de la Fábrica de Armas de Toledo.

El comienzo de la actividad de la UAEF será el **lunes 17 de marzo**, desarrollándose los **lunes y miércoles**, en horario de **11,00 a 14,00 horas** (este horario será ampliado en próximas fechas).

El servicio está dirigido al **PDI y PTGAS** del Campus de Toledo en una primera fase y, el estudiantado también podrá ser participe del mismo en una segunda fase.

Las personas que van a coordinar el proyecto desde nuestra Facultad, pertenecientes al grupo PAFS, serán la **Dra. Susana Aznar Laín** y el **Dr. Alberto Dorado Suárez**.

Email: uaeftoledo@uclm.es

Email: Susana.Aznar@uclm.es (Tfno. 669356600)

Email: Alberto.Dorado@uclm.es (Tfno. 651185178)

Los interesados pueden acudir directamente a la UAEF en el horario establecido o ponerse en contacto con los coordinadores y en el correo de la UAEF

Dada la importancia de la puesta en marcha del proyecto, nos gustaría que pudierais informar y dar difusión de la UAEF entre vuestro PDI y PTGAS, para que puedan conocerla. Aunque se dará publicidad desde nuestra Facultad, os agradeceríamos que pudierais incluirlo en vuestra página web, redes sociales, o en los lugares clave o de interés que consideréis oportuno.

Agradecemos de antemano vuestra colaboración y predisposición a impulsar la UAEF en nuestro Campus, ya que creemos que dicha iniciativa ayudará a reducir el sedentarismo y a incrementar el número de personas que practiquen actividad física en nuestro campus universitario. De esta manera seremos más los que disfrutemos de los beneficios físicos, psicológicos y sociales de la actividad física.

Un cordial saludo.

Enrique Hernando Barrio
Decano de la Facultad de Ciencias del Deporte